

令和8年度 地域包括支援センター出前講座 申込書

申込日 令和 年 月 日

団体名		代表者名	
代表者電話番号	-	-	※ 電話番号は講師に伝える場合があります。
場所(会場)		参加予定人数	名

講座メニュー ※ 希望する講座に○をつけてください	1.	フレイル予防講座&体力チェック
	2.	安中元気いきいき体操
	3.	筋力UP(アップ)講座
	4.	転倒予防体操
	5.	低栄養予防講座
	6.	歯つらつ健口講座
	7.	認知症サポーター養成講座
	8.	高齢者の生活と権利を支える制度
	9.	100年人生の価値観と準備講座
希望日時	令和 年 月 日() 時 分～ 時 分	
	令和 年 月 日() 時 分～ 時 分	
	令和 年 月 日() 時 分～ 時 分	
希望・要望		
会場にある物品		

- ・ 1団体、年度内3回までの申込となります。
- ・ 詳細について、事前に確認や打ち合わせをさせていただく場合があります。
- ・ 申込後、内容の変更や中止となった場合は必ず事前に連絡ください。

【申込方法】

① 窓口での申し込み

申込書に必要事項を記載し、地域包括支援センターにお持ちください。

② タブレット・スマートフォン等での申し込み

右のQRコードを読み取り、表示された画面に必要事項を入力し、送信してください。



【申込用 QR コード】→

【申込・問合せ先】 安中市地域包括支援センター TEL:027-382-1111

地域包括支援センター処理欄 (以下は記入しないでください。)

講師		持ち物 備考	
参加職員			

令和8年度 地域包括支援センター出前講座 メニュー

No.	講座名	内容	講師(例)
1.	フレイル予防講座&体力チェック	体力測定を行い、フレイル・転倒予防のための講話や体操をします。	理学療法士
2.	安中元気いきいき体操	安中市のご当地体操「安中元気いきいき体操」でストレッチや頭の体操をします。	保健師
3.	筋力UP(アップ)講座	筋力の維持・向上のための講話や、鬼石式筋力トレーニング・スクワットを行います。	健康運動指導士
4.	転倒予防体操	転倒に関する日常生活での注意点の講話や、転倒を予防するための運動指導等を行います。	健康運動指導士
5.	低栄養予防講座	高齢者に必要な栄養、食事の摂り方に関する講話を行います。	管理栄養士
6.	歯つらつ健口講座	お口の健康に関する講話、自宅でできる口腔体操やマッサージの指導を行います。	歯科衛生士
7.	認知症サポーター養成講座	認知症の基礎知識と予防・接し方を学び、認知症の人やその家族の応援者になりませんか。	認知症キャラバンメイト
8.	高齢者の生活と権利を支える制度 (わたぼうしゲーム)	人生で起こりうる出来事と対処・対応について、権利擁護の視点からカードゲームで学びます。	社会福祉士
9.	100年人生の価値観と準備講座 (人生100年これからゲーム)	人生終盤まで自分の価値観を大切にして、希望を叶える手立てなどをカードゲームで学びます。	医療・介護連携コーディネーター

※ メニューや内容、講師は変更になる場合があります。

※ メニューに無い講座や内容を希望される場合は、日時等を決める前にご相談ください。